



Gemeinsamer Austausch und Yoga im geschützten Raum

# Next safe space

## Glaubenssätze und Selbstbestimmung



**Freitag, 21. Oktober 2022, 18 – 20:30 Uhr**

**mit Katrin & Jessica**

Du möchtest dich gerne besser kennen lernen? Du suchst einen Austausch mit anderen, bei dem du ganz du selbst sein und ungeschminkt mitteilen kannst, was du gerade fühlst, was dich gerade beschäftigt? Darüber hinaus hat du Lust auf sanfte Yoga-Einheiten und gemeinsames Meditieren?

Dann freuen wir uns sehr, dich bei unserem **nächsten divali yoga safe space** mit Katrin und Jessica begrüßen zu dürfen: **Freitag, 21. Oktober**, von **18 bis 20.30 Uhr**. Im Studio und Online

Unser gemeinsames **Thema** an diesem Abend: **Glaubenssätze und Selbstbestimmung**

In die eigene Kraft kommen, aus einer inneren Stärke heraus zu handeln und dabei zu vertrauen, dass zu jeder Zeit das Richtige geschieht, ist nicht immer einfach. Oft sind wir von außen bestimmt, funktionieren und hören viel eher auf die Stimmen anderer als auf unsere eigene. Dazu sind wir oft auch - ganz unbewusst - durch Glaubenssätze, wie zum Beispiel „Ich bin nicht genug“, geprägt, die bis in unsere Kindheit hineinreichen können. Wir laden dich ein, gemeinsam deine ganz individuellen Glaubenssätze zu identifizieren und diese umzuformulieren, um Platz für ein selbstbestimmteres Leben zu machen.

**Dich erwarten...**

... zu **Beginn eine sanfte Yin-Praxis mit Impulsen zu Glaubenssätzen und Selbstbestimmung.**

... eine **gemeinsame Sharing-Runde**: Wenn du magst, stelle dich vor und berichte kurz, wie es dir gerade geht.

... **Journaling**: Gehe für eine kurze Zeit in dich und schreibe auf, welche Glaubenssätze du für dich identifizieren kannst.

... **gemeinsamer Austausch**: Wenn du magst, schauen wir gemeinsam auf deine Glaubenssätze und versuchen, diese aufzulösen.

... eine **Abschluss-Meditation zur Selbstbestimmung**: „Komme in deine eigene Kraft.“

Dazu gibt es **Tee** und **Gebäck**.

Beim divali yoga safe space befindest du dich die ganze Zeit in einem geschützten Raum. Wir legen unsere Matten dabei in einem Kreis und das hat eine Bedeutung. Wir nehmen alle den gleichen Platz ein, im safe space ist niemand außen vor. Auch die Online-Teilnehmer:innen (siehe bitte unten).

Bitte beachte aber, dass der divali yoga safe space eine Runde des Austausches ist und maximal Denkanstöße liefern kann. Hilfestellungen bei psychologischen Problemen können nicht gegeben werden.

Wir freuen uns auf dich! Katrin und Jessica



### **Wofür steht der divali yoga safe space noch?**

Vertrauen, Ehrlichkeit, Respekt, Wahrheit und ein wertschätzendes Miteinander sollen die Werte des divali yoga safe space sein. Wir wollen gemeinsam teilen, was uns gerade bewegt und was uns wirklich am Herzen liegt. In einem geschützten Raum übern wir aus unserer eigenen Wahrheit und Intuition heraus zu sprechen, anstatt wie gewohnt aus einem konditionierten Verstand. Begleitend dazu praktizieren wir eine sanfte Yoga-Praxis, meditieren gemeinsam oder gehen in die Tiefenentspannung.

Beim divali yoga safe space befindest du dich die ganze Zeit in einem geschützten Raum und das hat eine Bedeutung. Im safe space ist niemand außen vor. Alle nehmen den gleich Platz ein – und es spielt überhaupt keine Rolle, was du in deinem alltäglich Leben tust, welchen Beruf du hast, wie alt du bist, wo du wohnst und mit wem. Lass dich überraschen und sei offen, Neues zu entdecken und deinen Horizont zu erweitern. Wir wollen gemeinsam wachsen, uns austauschen, zusammenkommen und uns gegenseitig unterstützen. Und eine Prise Humor darf natürlich auch nicht fehlen.

**Anmeldung** über Eversports oder [info@divali-yoga.de](mailto:info@divali-yoga.de) und **noch bis Mittwoch, 19.10.22 möglich**

**Kosten**: im Abo enthalten, 5 Einheiten (á 30 Min. für Kartenbesitzer) oder 36 € für eine Einzelkarte

**Studio und sogar ONLINE Teilnahme möglich**. Als Online Teilnehmer:in bekommst du sogar eine eigene Yogamatte und wirst somit in den Kreis integriert. Per Beamer sehen wir dich und du siehst und hörst uns auch alle (siehe Foto oben) und wir hören dich. Voraussetzung für dich ist, dass du per Video mitmachst.

### **Weiterer Termin 2022**

Freitag, 02. Dezember, 18 bis 20:30 Uhr